

喜閱同行 **60** 載
JOYFUL READING WITH YOU FOR YEARS

香港公共圖書館資源選介- 心靈斷捨離
Hong Kong Public Libraries Resources List - Mind Decluttering

目錄 Content

I. 書籍 Books	2
II. 電子書 e-Books	6
III. 電子資料庫 e-Databases	8
IV. 網上資源 Web Resources	10

I. 書籍 Books

山下英子著；陳湘愉譯。《50 歲起,為了過得更好的斷捨離練習》。

台北市：麥浩斯出版，2017。

索書號：191 2141

山下英子著；游韻馨譯。《中年斷捨離：找回做自己的力量》。

台北市：太雅出版社，2016。

索書號：191 2141

山下英子著；安可譯。《心靈斷捨離》。

瀋陽：萬卷出版公司，2015。

索書號：191 2141

山下英子著；游韻馨譯。《父母家的斷捨離：囤積狂與斷捨離主義者的對決》。

台北市：太雅出版社，2017。

索書號：544.1 2141

山下英子著；李建銓譯。《丟吧！成為更好的自己：從環境到心境, 39 個讓人生煥然一新的斷捨離整理術》。

台北市：時報文化出版企業股份有限公司，2016。

索書號：191 2141

山下英子著；王蘊潔譯。《自在力：斷捨離人生改造篇》。

台北市：平安文化有限公司，2014。

索書號：191 2141

山下英子著；王華懋譯。《俯瞰力：「斷捨離」心靈實踐篇》。

台北市：平安文化有限公司，2012。

索書號：191 2141

山下英子著；鍾雅茜譯。《家事斷捨離》。

新北市：台灣廣廈有聲圖書有限公司，2018。

索書號：420 2142

山下英子著；王華懋譯。《新.斷捨離》。

香港：皇冠出版社(香港)有限公司，2020。

索書號：420 2141

山下英子著；劉皖蓉譯。《親子關係斷.捨.離：從不幫他整理房間開始,教出獨立但和你親密的孩子》。

台北市：大是文化有限公司，2016。

索書號：528.2 2141

山下英子著；洪逸慧譯。《斷捨離：打造能量屋篇》。

台北市：天下雜誌股份有限公司，2018。

索書號：420 2141

山下英子著；羊恩嫻譯。《斷捨離：斷絕不需要的東西 捨棄多餘的廢物 脫離對物品的執著》。

台北市：平安文化有限公司，2011。

索書號：191 2141

山下英子著；蘇聖翔，高詹燦譯。《斷捨離的簡單生活》。

新北市：一起來出版，2017。

索書號：420 2141

山下英子著；游韻馨譯。《斷捨離流：改變人生的整理魔法》。

台北市：平安文化有限公司，2015。

索書號：429.8 2141

山下英子著；蕭雲菁譯。《斷捨離說話術》。

台北市：台灣東販股份有限公司，2016。

索書號：191 2141

川畑伸子著；侯緒梅譯。《斷捨離：正能量翻倍的生活整理術》。

北京：北京理工大學出版社，2013。

索書號：191 2921

今西。《淡定，心靈斷捨離：給對生活無力、對生死恐懼的你》。

台北市：華文精典文創有限公司，2012。

索書號：191 8010

加措仁波切。《完美人生斷捨離：一切都是最好的安排》。

新北市：人類智庫數位科技股份有限公司，2020。

索書號：225.4 4523

平野友朗著；林慧雯譯。《極簡工作術：60 個高效習慣 x 資訊精準斷捨離，捨棄便利貼、桌曆，你可以準時下班！》。

台北市：尖端出版，2020。

索書號：494.01 1643

佐佐木典士著；游韻馨譯。《我決定簡單的生活：從斷捨離到極簡主義，丟東西後改變我的 12 件事！》。

台北市：三采文化股份有限公司，2016。

索書號：192.1 2245

李維文。《隨時說再見，隨時再相見：學會斷捨離，開啟相互享受而不相互拖累的交友人生》。

新北市：幸福文化，2020。

索書號：195.1 4020



林敏玉。《清爽的人生：清理 x 放下 x 捨離的人生練習帖》。

新北市：晶冠出版有限公司，2013。

索書號：192.1 4481

玄光社著；林農凱譯。《地表最強!宅宅專用收納術：收集、展示、隱藏 - 分門別類告別斷捨離的心痛輪迴》。

新北市：楓樹坊文化出版社，2018。

索書號：420 4561

林黛羚。《從斷捨離出發, 打造你的新家感!: 住宅改造就從人的改造做起, 斷捨離+簡單生活+通用綠住宅, 免除再一次的惱人大翻修!》。

新北市：自由之丘文創事業：遠足文化事業股份有限公司，2016。

索書號：428 4428

原田賢著；黃瓊仙譯。《所有人都能用斷捨離調整自律神經?!》。

台北市：時報文化出版企業股份有限公司，2020。

索書號：415.9 7167

梁敏。《學會斷捨離：做幸福快樂的現代女性》。

北京：企業管理出版社，2015。

索書號：192.15 3388

摩天文傳。《斷.捨.離的下一頁：100 個讓生活更舒適的收納清潔小撇步》。

台北市：拓客，2014。

索書號：420 2502

蘇末。《簡單.宅：斷捨離的住屋哲學 打造日式簡約風格住宅》。

台北市：有意思，2018。

索書號：428 8630

Felton, Sandra. Organizing for life : declutter your mind to declutter your world.

Grand Rapids, Mich.: Revell, 2007.

Call No.: 648.5 FEL

Fortin, Cary Telander. New minimalism : decluttering and design for sustainable, intentional living.

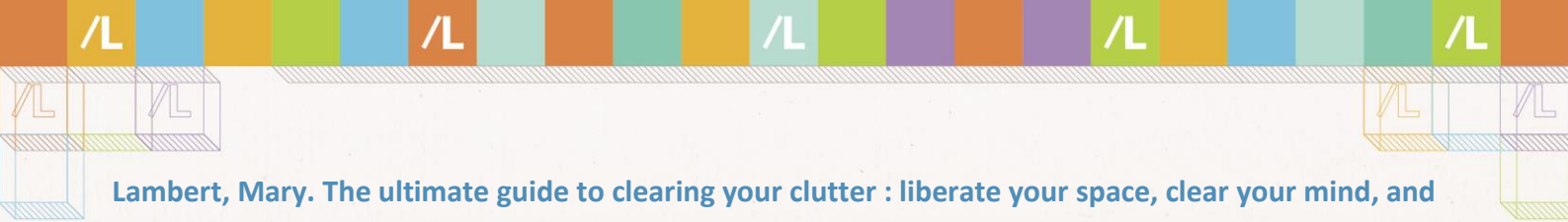
Seattle, WA: Sasquatch Books, 2018.

Call No.: 648.8 FOR

Kondo, Marie. The life-changing magic of tidying up : the Japanese art of decluttering and organizing.

Berkeley, CA: Ten Speed Press, 2014.

Call No.: 648 KON



Lambert, Mary. The ultimate guide to clearing your clutter : liberate your space, clear your mind, and bring in success.

London: CICO Books, 2010.

Call No.: 133.3337 LAM

Lewis, Nicola. Mind over clutter : cleaning your way to a calm and happy home.

London: Thorsons, 2019.

Call No.: 648.5 LEW

Lifford, Jennifer. The home decluttering diet : organize your way to a clean and lean house.

Salem, MA: Page Street Publishing, 2017.

Call No.: 648 LIF

Matsumoto, Shoukei. A monk's guide to a clean house and mind.

New York: Tarcherperigee, an imprint of Penguin Random House LLC, 2018.

Call No.: 648.5 MAT

McCubbin, Tracy. Making space, clutter free : the last book on decluttering you'll ever need.

Naperville, Illinois: Sourcebooks, 2019.

Call No.: 648.8 MACC

Walsh, Peter. It's all too much, so get it together.

New York: Simon & Schuster BFYR, 2009.

Call No.: 640 WAL

II. 電子書 e-Books

Energy strands。《能量校準:告別耗損關係, 加深滋養連結, 每天都能做的能量斷捨離》。
臺北市遠流, 2019。
HyRead 電子書。

末羊子。《末羊子的極簡日常提案》。
新北市幸福文化出版 遠足文化發行, 2020。
HyRead 電子書。

米田瑪麗娜 (Komeda Marina) 著; 羅淑慧譯。
《不丟東西的整理術:放不掉的記憶與情感, 再也無須斷捨離!》。
臺北市方言文化, 2021。HyRead 電子書。

徐竹。《生活簡單就是幸福:讓煩惱斷捨離的五種練習》。
新北市晶冠, 2013。
HyRead 電子書。

張老師月刊編輯部。《張老師月刊 [第 517 期]:誰需要斷捨離? 減法生活持續發燒中》。
臺北市張老師文化事業公司, 2021。
HyRead 電子書。

經理人編輯部。《經理人 [第 179 期]:今天開始斷捨離》。
臺北市巨思文化, 2019。
HyRead 電子書。

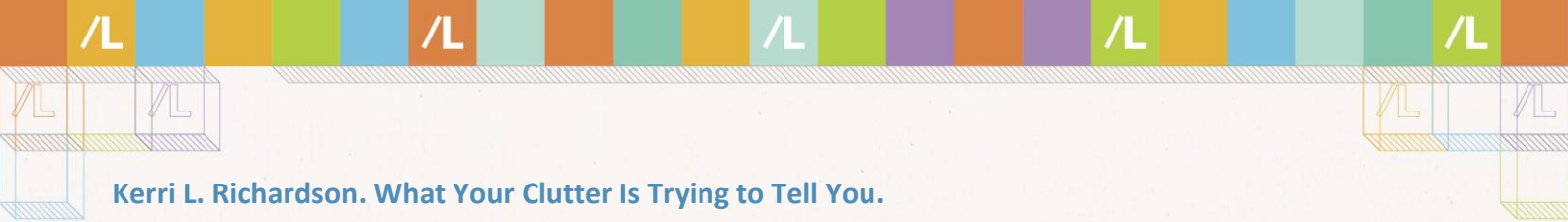
夢想誌編輯部。《夢想誌 [第 29 期]:斷.捨.離 居家美學創意燦爛儀式感》。
臺北市夢想誌國際股份有限公司 暖維多媒體廣告行銷股份有限公司, 2021。
HyRead 電子書。

Cassandra Aarssen. Real Life Organizing.
Mango Media, 2021.
OverDrive eBooks.

Dan Charnas. Everything in Its Place.
Harmony/Rodale, 2017.
OverDrive eBooks.

Gill Hasson. Declutter Your Life.
Capstone, 2018.
O'Reilly for Public Libraries.

Joe Calloway. Keep It Simple.
Sourcebooks, 2019.
OverDrive eBooks.



Kerri L. Richardson. What Your Clutter Is Trying to Tell You.

Hay House, 2017.

OverDrive eBooks.

Laura Benko. The Holistic Home.

Skyhorse Publishing, 2022.

OverDrive eBooks.

Lindsay Miles. Less Stuff.

Hardie Grant Books, 2019.

OverDrive eBooks.

Nick Bracks. Move Your Mind.

Wiley, 2021.

O'Reilly for Public Libraries.

Roger Seip, Robb Zbierski. Master Your Mind.

Wiley, 2018.

O'Reilly for Public Libraries.

III. 電子資料庫 e-Databases

小荷。〈斷舍離不止是整理物品，更是處理“關係”的智慧〉。

《中學生博覽》，2021 年 30 期，第 59 頁。

中國期刊全文數據庫。

山下英子著；張雯譯。〈《斷舍離：物·事·人·心》〉。

《全國新書目》，2021 年 4 期，第 64 頁。

中國期刊全文數據庫。

吳兆根。〈生活需要斷舍離,警惕囤積癥〉。

《江蘇衛生保健》，2020 年 8 期，第 41 頁。

中國期刊全文數據庫。

郝心怡，牟玲。〈從流行語“斷舍離”看日本人生活方式的變化〉。

《文化創新比較研究》，2020 年 5 期，第 99-100 頁。

中國期刊全文數據庫。

高超朋。〈追思已亡——向死而生和斷舍離的人生觀〉。

《中國天主教》，2020 年 5 期，第 10-8 頁。

中國期刊全文數據庫。

畢昊燁。〈學會“斷舍離” 建造“空之居”——讀《人間最美是清歡》有感〉。

《好作文》，2022 年 12 期，第 56-57 頁。

中國期刊全文數據庫。

曾夢寧。〈年末斷舍離〉。

《中國金融家》，2021 年 12 期，第 112-113 頁。

中國期刊全文數據庫。

龍金洲。〈我看斷舍離〉。

《萬象》，2020 年 22 期，第 89-90 頁。

中國期刊全文數據庫。

羅林。〈收集強迫癥,需要心靈“斷舍離”〉。

《健康與營養》，2016 年 8 期，第 31-33 頁。

中國期刊全文數據庫。

Carolyn Baskin. “Decluttering Your Home: Creative Ways to Organize Your Home - Becoming Minimalist: The Home Edit Guide Book”

Independently Published, 2020.

BookData Online.

Daniel Brown. “Decluttering and Organizing: The Complete Guide to Happily Organize your Time at Home to Enjoy a Better Life, Teaching Children How to Organize their Time and Build up Healthy Family Relationships”

GT Marketing Solutions Ltd, 2020.

BookData Online.

Grace Bell. “Decluttering Your Home: How to Organize Your Home and Live a Clutter-Free Life”

Createspace Independent Publishing Platform, 2017.

BookData Online.

Jacobs, Barbara. “Making Space, Clutter Free.”

Booklist. Vol. 115 Issue 18, p19, 2019.

Art & Architecture Source.

Kamala Atcitty. “Decluttering For Simple Living: Stress-Free Ways To Declutter And Organize Your House, Your Life And Your Mind: Decluttering And Organizing”

Independently Published, 2021.

BookData Online.

Latanya Alesi. “Guide To Decluttering: Easy Ways To Stop Feeling Overwhelmed And Simplify Your Life: Decluttering Strategies”

Independently Published, 2021.

BookData Online.

Leonardo Beadling. “Organize Your Life: Guide To Decluttering And Organizing Your Home: Where To Start Decluttering”

Independently Published, 2021.

BookData Online.

Ronald E Agnus. “Decluttering The Mind: Live Your Life To The Fullest”

Independently Published, 2020.

BookData Online.

Silvia Canazza. “Decluttering and Organizing Your Home: How to simplify your family life, with more than 100 tips and tricks that will help you manage, tidy up, clean up and organize your home”

Independently Published, 2021.

BookData Online.



IV. 網上資源 Web Resources

心靈力量

<https://www.salhk.org/>

東華三院樂情軒（精神健康教育及推廣服務中心）

<http://www.tungwahcsd.org/tc/our-services/rehabilitation-services/community-support-services-for-persons-with-disabilities/LCCMHEPSC/introduction>

社區二手店

http://www.iri.org.hk/2nd_shop_team.html

香港心聆

<https://www.mind.org.hk/>

香港仔坊會－悠閒坊

<https://www.aka.org.hk/services/aka-leisure-outlet/>

香港青年協會－全健空間

<https://www.hkfygwellnessplus.org/>

救世軍－循環再用計劃

<https://recycling.salvationarmy.org.hk/>

賽馬會校園靜觀計劃

<https://www.jcschoolmindfulness.org/>

醫院管理局－「心靈綠洲－個人成長及危機處理中心」

<https://oasis.ha.org.hk/>